

EFFECTOS DE UNA BEBIDA CON MORERA BLANCA (MORUS ALBA) SOBRE LA COMPOSICIÓN CORPORAL EN VOLUNTARIOS SANOS: PRUEBA DE CONCEPTO



Martha Paola Flores-Ramírez^{1a}, Luis Enrique Orozco-Rivera^{1b}, J. Alejandro Nava-Martínez², Gabriela Gutiérrez-Salmeán^{1,2}

¹ Centro de Investigación en Ciencias de la Salud. Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Anáhuac México // ^a Licenciatura en Nutrición, ^b Maestría en Nutrición Clínica

² Centro de Especialidades del Riñón.

INTRODUCCIÓN

Las hojas de morera blanca (*Morus alba*) se han utilizado ampliamente en la medicina tradicional japonesa [1]. Dentro de su contenido fitoquímico, la 1-desoxinojirimicina (DNJ), un iminoazúcar, inhibe competitivamente las alfa-glucosidasas en el lumen intestinal y, por lo tanto, atenúa la absorción de azúcares de la dieta. A corto plazo, esto puede reflejarse como la prevención de la hiperglucemia posprandial, mientras que su uso continuo podría inducir cambios en la composición corporal [2].

OBJETIVO

Evaluar el efecto de una bebida funcional con morera blanca sobre la composición corporal de voluntarios sanos.

MATERIALES Y MÉTODOS

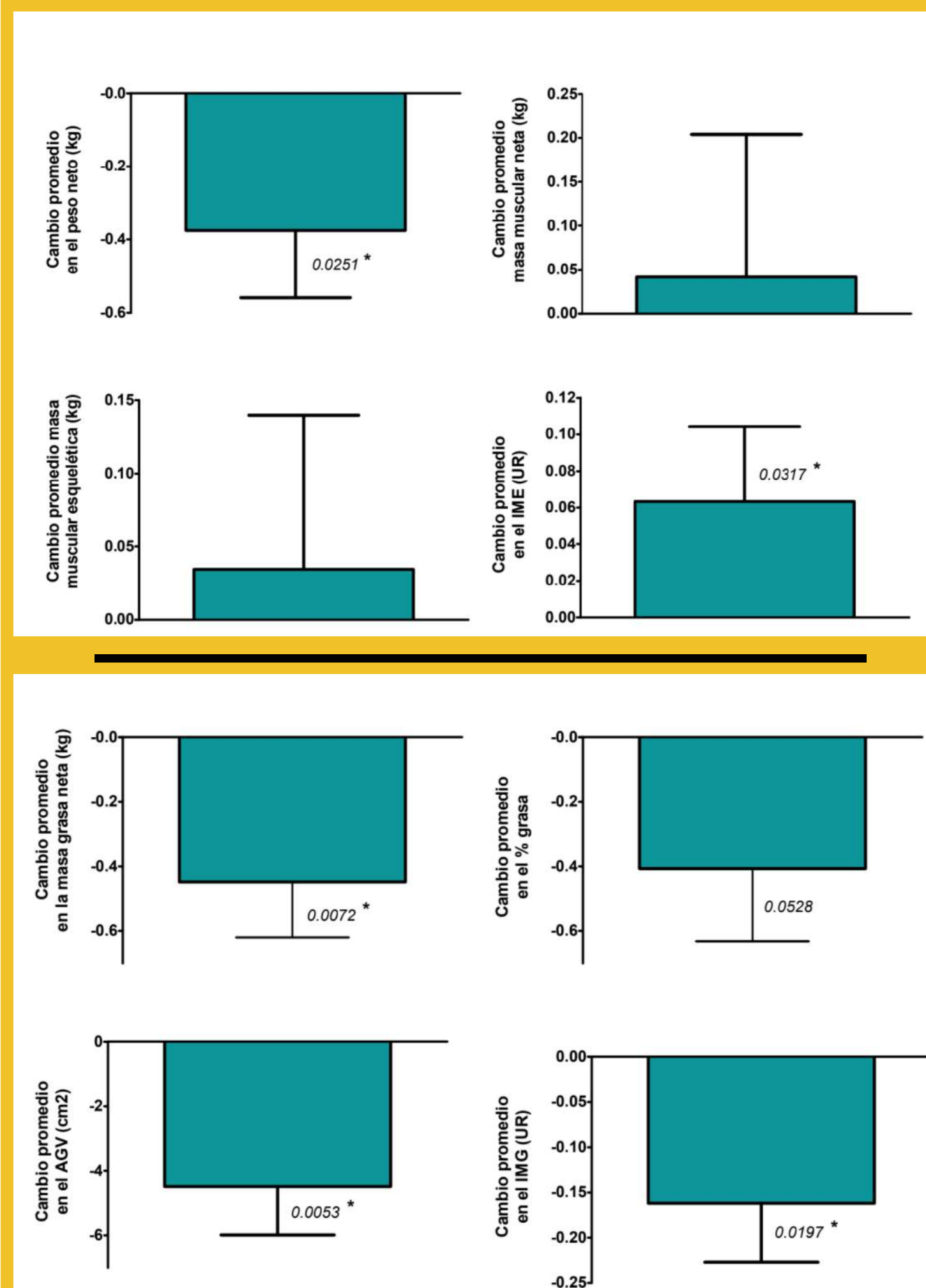
Se llevó a cabo una prueba de concepto, en adultos ≥ 20 años, sanos, de ambos sexos. Los participantes continuaron con su dieta y actividad física habituales, pero incluyendo 240 mL de la bebida con morera blanca en 2 de sus comidas principales, diariamente, durante 4 semanas.

Se evaluó la composición corporal (peso, masa musculoesquelética, masa grasa, área de grasa visceral y ángulo de fase) a las 0 y 4 semanas mediante impedancia bioeléctrica multifrecuencial.

Las variables cuantitativas se expresaron como media \pm desviación estándar, mientras que las variables categóricas se expresaron como frecuencias. Los cambios intragrupal se analizaron con t-Student pareada -o Wilcoxon-, de acuerdo a la distribución de datos. Se consideró un $p < 0.05$ como corte de significancia estadística.

RESULTADOS

30 pacientes fueron reclutados: 86.6% mujeres. Al término de las 4 semanas se encontró una pérdida significativa en el peso corporal total, disminución de la masa grasa neta, porcentaje de grasa, el área de grasa visceral y el índice de masa grasa. Además, hubo un incremento significativo del índice de masa muscular esquelética.



CONCLUSIÓN

La suplementación con la bebida a base de hoja de Morera blanca mostró cambios estadísticamente significativos en la composición corporal, disminuyendo masa grasa corporal y visceral así como peso neto y aumenta la masa músculo esquelética por lo que se considera que su consumo tiene efectos benéficos ya que al mejorar la composición corporal disminuye el riesgo cardiometabólico.

BIBLIOGRAFÍA

[1] Lima E, et al. Nutraceutical and medicinal potential of the Morus species in metabolic dysfunctions. Int. J. Mol. Sci. 2019; 20: 301.

[2] Jan B, et al. Nutritional constituents of mulberry and their potential applications in food and pharmaceuticals: A review. S. J. Biol. Sci. 2021; 28: 3909-3921.